

## Koolilõuna kalkulatsioon 21-25.04 OÜ Orfeum

Esmaspäev 21.04	Põhikool I					Põhikool II					Põhikool III				
	G	Energia kcal	SV, g	Rasvad, g	Valgud, g	g	Energia kcal	SV, g	Rasvad, g	Valgud, g	g	Energia kcal	SV, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakkliha-köögiviljakaste	100	126,5	3,26	9,84	6,54	110	144,5	3,73	11,24	7,47	120	162,6	4,19	12,6	8,41
Kana magus-hapus kastmes	100	84	6,7	4,7	4,1	110	92,4	7,38	5,21	4,47	140	118	9,39	6,63	5,68
Köögiviljabolognese	80	151	3,93	11,3	8,70	90	170	4,42	12,8	9,79	100	189	4,92	14,2	10,9
Pasta	160	208	40,3	1,8	6,9	170	221	42,8	1,9	7,3	180	234	45,4	2,0	7,7
Riis	160	196	44,9	0,403	3,80	170	208	47,7	0,428	4,04	180	220	50,5	0,454	4,28
Riis köögiviljadega	160	185,6	33,0	3,7	3,9	170	197,2	35,0	3,9	4,2	180	208,8	37,08	4,158	4,41
Tatar	160	184	38,2	1,15	6,85	170	195	40,6	1,22	7,28	180	207	43,0	1,30	7,71
V.kapsasalat tilliga	50	18,2	4,25	0,17	0,49	60	21,8	5,1	0,21	0,72	75	27,2	6,38	0,25	0,73
Köögiviljad	42	18,05	3,74	0,23	1,08	50	22,06	4,57	0,28	1,32	65	28,07	5,81	0,35	1,68
Salatikaste	3	24,12	0,06	2,6	0	5,00	40,22	0,1	4,43	0	5	40,22	0,1	4,43	0
Seemnesegu	5	31,12	0,88	2,67	1,11	5,00	31,12	0,88	2,67	1,11	5	31,12	0,88	2,67	1,11
Leib	50	124	25	0,6	3,6	50	124	25	0,6	3,6	60	148,8	30	0,72	4,32
Vesi marjadega	200	3,32	0,596	0,04	0,15	200	3,32	0,596	0,037	0,15	200	2,68	0,596	0,037	0,150
Kokku,g		610,8	87,3	18,4	23,4		665,5	94,3	20,9	25,1		770,1	113,6	27,0	30,9

Teisipäev 22.04	Põhikool I					Põhikool II					Põhikool III				
	G	Energia kcal	SV, g	Rasvad, g	Valgud, g	g	Energia kcal	SV, g	Rasvad, g	Valgud, g	g	Energia kcal	SV, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kala-riisisupp	220	216,0	16,8	11,8	9,9	230	225,9	17,54	12,36	10,40	250	245,5	19,07	13,43	11,30
Hernesupp	250	254	32,0	9,32	16,0	270	275	34,6	10,1	17,3	300	305	38,4	11,2	19,2
Köögiviljapüreesupp kanaga	300	177,7	20,42	7,42	9,38	320	185,4	20,9	8,12	9,56	340	205,7	24,02	8,20	11,08
Köögiviljapüreesupp	300	214,8	13,32	5,91	3,93	310	221,9	13,76	6,107	4,061	320	229,1	14,21	6,304	4,192
Kohupiima-kama-vaht marjadega	170	241	34,1	9,08	7,02	190	270	38,1	10,1	7,84	210	298,0	42,2	11,2	8,67
Leib	50	124	25	0,6	3,6	50	124	25	0,6	3,6	60	148,8	30	0,72	4,32
Õun	80	36,3	9,68	0	0	100	45,4	12,1	0	0	120	56,6	15,7	0	0
Kokku,g		626,2	90,6	21,8	24,7		714,3	100,9	25,1	29,3		778,4	113,5	26,3	31,8

Kolmapäev 23.04	Põhikool I					Põhikool II					Põhikool III				
	G	Energia kcal	SV g	Rasvad, g	Valgud g	g	Energia kcal	SV, g	Rasvad g	Valgud g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g
Hautatud sealiha köögiviljadega hapukoore kastmes	100	136,2	3,98	10,7	6,48	110	149,8	4,4	11,9	7,13	120	163,4	4,77	12,95	7,78
Heeringas kodujuustukastmes	80	168	2,784	15,76	3,824	90	189	3,132	17,73	4,30	100	210	3,48	19,7	4,78
Odrakruubipuder seente ja sibulaga	260	299,0	49,14	6,79	7,07	280	322,0	52,92	7,31	7,62	300	345,0	56,70	7,83	8,16
Riis	160	196	44,9	0,403	3,80	170	208	47,7	0,428	4,04	180	220	50,5	0,454	4,28
Kartul	160	122	27	0,16	3,04	170	129	28,7	0,17	3,23	180	137	30,4	0,18	3,42
Odrakruubipuder	160	179,2	35,36	1,12	4,64	170	190,4	37,57	1,19	4,93	180	201,6	39,78	1,26	5,22
Tatar	160	184	38,2	1,15	6,85	170	195	40,6	1,22	7,28	180	207	43,0	1,30	7,71
Köögiviljasalat	50	29,92	7,63	0,10	0,38	60	35,9	9,15	0,12	0,45	75	44,88	11,44	0,14	0,56
Köögiviljad	42	18,05	3,74	0,23	1,08	50	22,06	4,57	0,28	1,32	65	28,07	5,81	0,35	1,68
Salatikaste	3	24,12	0,06	2,6	0	5,00	40,22	0,1	4,43	0	5	40,22	0,1	4,43	0
Seemnesegu	5	31,12	0,88	2,67	1,11	5,00	31,12	0,88	2,67	1,11	5	31,12	0,88	2,67	1,11
Leib	50	158	21,52	5,75	4,55	50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Piim R2,5%	200	116	10,6	5,2	6,6	200	116	10,6	5,2	6,6	200	116	10,6	5,2	6,6
Puuvili	80	21,4	4,96	0,080	0,480	100	26,7	6,20	0,100	0,600	120	32,0	7,44	0,120	0,720
Kokku,g		625,5	91,4	20,1	26,8		689,9	98,3	22,9	29,2		756,1	111,2	23,9	31,6

Neljapäev 24.04	Põhikool I					Põhikool II					Põhikool III				
	G	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud, g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g
Värskekapsa-hakklihahautis	150	191	8.13	13.4	10.9	160	204	8.68	14.3	11.6	180	229	9.76	16.0	13.1
Strooganov kalkunilihast	100	122	4,12	8,90	6,81	110	134	4,53	9,79	7,49	120	147	4,94	10,7	8,17
Riis	160	196	44,9	0,403	3,80	170	208	47,7	0,428	4,04	180	220	50,5	0,454	4,28
Tatar	160	184	38,2	1,15	6,85	170	195	40,6	1,22	7,28	180	207	43,0	1,30	7,71
Kartul	160	122	27	0,16	3,04	170	129	28,7	0,17	3,23	180	137	30,4	0,18	3,42
Hirss	160	230,4	35,68	1,088	16,32	170	244,8	37,91	1,156	17,34	180	259,2	40,14	1,224	18,36
Ühepajatoit ubadega	280	231	28,8	12,6	12,2	300	249	30,9	13,5	13,05	320	265,6	32,96	14,4	13,92
Köögiviljasalat	50	29,92	7,63	0,10	0,38	60	35,9	9,15	0,12	0,45	75	44,88	11,44	0,14	0,56
Köögiviljad	42	18,05	3,74	0,23	1,08	50	22,06	4,57	0,28	1,32	65	28,07	5,81	0,35	1,68
Salatikaste	3	24,12	0,06	2,6	0	5,00	40,22	0,1	4,43	0	5	40,22	0,1	4,43	0
Seemnesegu	5	31,12	0,88	2,67	1,11	5,00	31,12	0,88	2,67	1,11	5	31,12	0,88	2,67	1,11
Leib	50	158	21,52	5,75	4,55	50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Piim R2,5%	200	116	10,6	5,2	6,6	200	116	10,6	5,2	6,6	200	116	10,6	5,2	6,6
Kamajook	200	238	42,2	4,62	9	200	238	42,2	4,62	9	200	238	42,2	4,62	9
Kokku,g		598,3	88,8	19,9	20,2		654,2	95,3	22,8	21,8		807,1	114,6	28,5	28,9

Reede 25.04	Põhikool I					Põhikool II					Põhikool III				
	G	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud, g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g
Kartuli-klimbi-supp kanaga	280	225	31,2	6,61	10,2	300	241	33,4	7,08	10,9	330	265	36,8	7,79	12
Hapukoor R 20%	10	21,6	0,38	2,12	0,33	10	21,6	0,38	2,12	0,33	15	32,4	0,57	3,18	0,49
Hapukapsasupp sealihaga	270	201	24,4	7,1	8,60	290	215,9	26,21	7,63	9,24	320	238,2	28,92	8,41	10,19
Aedviljasupp kanaga	280	160	19,9	5,54	7,48	300	171	21,4	5,94	8,01	320	182,2	22,77	6,31	9,23
Köögivilja-kikerhernesupp	300	188,1	20,7	6,78	8,64	310	194,4	21,39	7,006	8,928	330	206,9	22,77	7,458	9,504
Mannavaht	100	152,7	35,8	0,3	1,6	110	168	39,4	0,316	1,76	120	183	43	0,345	1,92
Piim R2,5%	100	57,8	5,3	2,6	3,3	110	63,6	5,83	2,86	3,63	120	69,4	6,36	3,12	3,96
Leib	50	158	21,52	5,75	4,55	50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Puuvili	80	37,8	10,5	0	0	100	47,2	13,1	0	0	120	56,6	15,7	0	0
Kokku,g		632,0	87,7	24,0	20,1		719,2	98,3	27,7	23,7		830,3	103,7	31,2	28,0
Kokku 21-25.04, g		615,2	89,5	20,1	23,8		681,0	97,2	22,9	26,4		777,9	113,2	26,4	30,8

Koolilõuna juurde on arvestatud 1 lisand, 2 salatit ja 1 jook.